

Мирзиев Ильшат Хусанович



**Особенности саморегуляции отрицательных психических состояний в  
обыденной жизнедеятельности субъекта**

Специальность: 19.00.01 –  
общая психология, психология личности, история психологии

**Автореферат**

диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук

Работа выполнена на кафедре психологии Казанского государственного университета

**Научный руководитель –** доктор психологических наук,  
профессор **Прохоров Александр Октябрьнович**

**Официальные оппоненты:** доктор психологических наук,  
профессор **Фукин Анатолий Иванович**

кандидат психологических наук,  
**Бурганова Инесса Фернадовна**


**Ведущая организация –** Ярославский государственный  
университет им. П.Г. Демидова

Защита состоится «26» декабря 2002 г. в 10 часов на заседании диссертационного совета К.212.081.05 Казанского государственного университета по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д.18, ауд. 506.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке им. Лобачевского при Казанском государственном университете по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, 35.

Автореферат разослан «26» ноября 2002 г.

Ученый секретарь диссертационного совета  
кандидат психологических наук, доцент



Габдреева Г.Ш.

## Общая характеристика работы

**Актуальность темы исследования.** Проблема регуляции психической деятельности относится к числу фундаментальных проблем психологии. Это связано с тем, что при взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленных целей, индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности, особенностей взаимодействующих с ним людей. В ситуации выбора уменьшение неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психологической регуляции – средствами саморегуляции в том смысле, что человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность и контролирует и корректирует результаты.

В психологии саморегуляция психической деятельности человека раскрыта в работах Б.Г. Ананьева, О.А. Конопкина, А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, С.Л. Рубинштейна и др. Место и роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, конечный исход любого акта произвольной активности. Саморегуляция целенаправленной активности выступает как наиболее общая и сущностная функция целостной психики человека, в процессах саморегуляции реализуется единство психики во всем богатстве условно выделяемых ее отдельных уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей и т.п. (Ю.А. Голиков, Б.В. Зейгарник, О.А. Конопкин, А.Н. Костин, В.И. Моросанова и др.).

В этом контексте наименее изученной областью психической саморегуляции является саморегуляция психических состояний. Исследованиями Б.А. Вяткина, Ю.А. Голикова, Л.Г. Дикой, А.Н. Костина, А.Б. Леоновой, Г. Селье и др. показано значение саморегуляции состояний субъекта для его профессиональной деятельности, успешности, надежности в экстремальных ситуациях, и др. А.В. Алексеевым, Х.М. Алиевым, Б.А. Вяткиным, Л.Д. Гиссеным, Г.Д. Горбуновым, К.В. Динейкой, Л. Кагановым, Х. Линдеманном и др. разработаны эффективные средства саморегуляции различных отрицательных психических состояний, пути и способы достижения состояний, обеспечивающих продуктивность деятельности. Разработаны ряд концепций и

концептуальных положений, объясняющих механизмы саморегуляции психических состояний: уровневая концепция регуляции состояний Г.И. Габдресовой, системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния Л.Г. Дикой, концепция функциональных структур регуляции психических состояний А.О. Прохорова.

Наряду с очевидными достижениями в изучении регуляции состояний оказались в недостаточной степени исследованы особенности саморегуляции в повседневных жизненных ситуациях: феноменологическая картина саморегуляции отрицательных состояний разного уровня интенсивности, длительности, качества и др. Последние представляют, в отличие от экстремальных и трудных ситуаций, обыденную актуальную жизнь субъекта, где отрицательные состояния постоянно имеют место. Также не раскрыта специфика саморегуляции состояний при переходных процессах - переходе от отрицательных состояний к положительным, т.е. в тех случаях, когда субъект пытается нормализовать свое психическое состояние, не изучено влияние психических процессов и индивидуально-психологических свойств на саморегуляцию, роль рефлексии, образов и мотивации, а также личностных смыслов в регуляции.

Такое положение актуализирует следующую **проблему исследования**: учитывая значимость и необходимость изучения саморегуляции отрицательных состояний, характерных для повседневной жизнедеятельности, необходимо описать феноменологическую картину саморегуляции и влияние инвариантных и динамических характеристик субъекта на регуляторный процесс.

**Объект исследования**: отрицательные психические состояния разной интенсивности, длительности, модальности, возникающие в повседневных ситуациях жизнедеятельности субъекта.

**Предмет исследования**: феноменологические особенности и психологические закономерности саморегуляции отрицательных психических состояний.

**Цель исследования** – изучить особенности саморегуляции отрицательных психических состояний в обыденной (повседневной) жизнедеятельности субъекта.

**Гипотеза исследования** основана на предположении о том, что актуализирующиеся в обыденных и «трудных» жизненных обстоятельствах отрицательные психические состояния (различные по качеству, длительности, интенсивности, мо-

дальности и др.) характеризуются присущими им специфическими способами саморегуляции. Выбор, актуализация и проявления способов саморегуляции отрицательных психических состояний зависят от возрастно-половых, индивидуально-психологических, когнитивных и ментальных особенностей субъекта.

**Задачи исследования:** 1) изучить феноменологические особенности саморегуляции отрицательных психических состояний в обыденных жизненных ситуациях;

2) исследовать половые и возрастные особенности саморегуляции отрицательных психических состояний;

3) выявить динамические закономерности саморегуляции психических состояний при переходе от отрицательных состояний к положительным;

4) исследовать влияние психических процессов и индивидуально-психологических свойств на саморегуляцию отрицательных психических состояний;

5) выявить влияние составляющих сознания субъекта (рефлексии, образа актуального и желаемого состояния, мотивации) на саморегуляцию отрицательных психических состояний.

**Методология и методы исследования.** Методологической основой исследования явились системный, субъектно-личностный и деятельностный подходы, разработанные в трудах В.А. Барабанщикова, А.В. Брушлинского, Б.Ф. Ломова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, и др., концепции психической саморегуляции О.А. Конопкиной, В.И. Моросановой, системно-деятельностная концепция саморегуляции психофизиологического состояния Л.Г. Дикой, а также теоретические принципы и положения концепции функциональных структур регуляции психических состояний А.О. Прохорова.

В качестве основных экспериментальных приемов изучения саморегуляции психических состояний использовались разработанные нами опросники и интервью. Для диагностики и измерения психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления) и индивидуально-психологических свойств (типологических свойств нервной системы, темперамента, характера) применялись общеизвестные методики, описанные в сборниках психодиагностических методик и тестов, выпущенных под редакцией А.И. Щербакова (1979), А.Ф. Кудряшова (1992), В.Л. Марищука с соавторами (1990), Д.Я. Райгородского (1998), Р. Римской и С. Римским (1999) и др. Для из-

мерения психических состояний использовалась методика «Рельеф психического состояния» А.О. Прохорова. При изучении регулирующей роли образа применялись методика, разработанная А.Г. Пановым, В.С. Лобзиным и И.А. Копыловой (1980) и оригинальная авторская методика. Влияние личностного смысла на регуляцию психических состояний определялось с помощью стандартного 25 - шкального семантического дифференциала Ч. Осгуда. Исследование рефлексии актуальных и желаемых состояний осуществлялось путем анализа ответов респондентов на разработанную нами анкету-опросник.

Испытуемые - школьники, студенты разных вузов и факультетов, служащие различных предприятий. Всего – 1065 человек.

Статистическая обработка результатов включала в себя использование параметрических статистик, корреляционного, факторного и кластерного анализов.

**Этапы исследования:** диссертационное исследование проводилось в три этапа. Первый этап: (1998-1999 г.г.) включал анализ психологической, философской и физиологической литературы по теме исследования, изучение проблемы и формулировку теоретических положений, требующих экспериментального подтверждения, а также разработку анкет и методик. На втором этапе (1999-2001г.г.) осуществлялась основная экспериментальная работа. На третьем этапе (2001 – 2002 г.г.) была завершена экспериментальная часть работы, проведены математическая обработка, осмысление и интерпретация результатов, литературное и техническое оформление диссертации.

**Надежность и достоверность** результатов обеспечена непротиворечивостью и теоретической обоснованностью методологических положений, адекватностью используемых методов исследования целям и задачам работы, репрезентативностью выборки испытуемых, согласованностью эмпирических данных собственного исследования с теоретическими положениями других исследователей.

**Основные результаты, полученные лично соискателем, и их научная новизна:**

- описаны отрицательные состояния, возникающие в повседневных (обыденных) ситуациях жизнедеятельности субъекта и выявлены типичные для них способы саморегуляции, применение которых приводит к изменению знака, модальности и интенсивности состояний;



- обнаружены половые и возрастные особенности в саморегуляции состояний, различия в которых «нарастают» в ходе онтогенеза (в зрелости, пожилом и старческом возрасте);

- установлено, что переход от отрицательных состояний к положительным имеет промежуточные этапы; вскрыты закономерности «переходных» состояний и особенности их саморегуляции, зависящие от специфики актуального отрицательного состояния и этапов переходного процесса;

- вскрыты взаимоотношения между психическими процессами, индивидуально-психологическими особенностями личности и способами саморегуляции психических состояний, специфика которых во многом определяется продуктивностью психических процессов и проявлениями индивидуально-психологических особенностей;

- определена зависимость саморегуляции психических состояний от составляющих сознания субъекта (рефлексии, образа состояния, личностного смысла): показано, что чем выше уровень рефлексии, тем успешнее протекает регуляторный процесс; установлено, что желаемый образ состояния является важным звеном саморегуляции; обнаружено влияние личностного смысла на выбор, актуализацию и проявление способов регуляции состояний.

**Теоретическая значимость** результатов исследования состоит в описании феноменологии и особенностей саморегуляции отрицательных психических состояний, возникающих как в трудных ситуациях жизнедеятельности, так и в обыденных, повседневных - в труде, учении. Показано влияние составляющих сознания, психических процессов и индивидуально-психологических свойств субъекта на саморегуляцию отрицательных состояний. Выявленные закономерности такого влияния существенно дополняют теоретические представления о механизмах регуляции психических состояний, являясь вкладом в развитие теории психических состояний.

**Практическая значимость исследования.** Полученные результаты могут служить основанием для разработки эффективных приемов и способов регуляции психических состояний субъекта в различных сферах жизнедеятельности: в трудовой, учебной и др., а также для оптимизации состояний в трудных ситуациях жизнедеятельности.

### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Повседневные, обыденные и «трудные» жизненные ситуации актуализируют отрицательные психические состояния, сопровождаемые типичными способами саморегуляции отрицательных состояний, связанными с половыми и возрастными особенностями субъекта.
2. В процессе саморегуляции переход от отрицательных к положительным состояниям характеризуется промежуточными этапами. Существуют определенные закономерности переходного процесса, связанные с доминированием «внутренних» или «внешних» векторов саморегуляции.
3. Выбор метода саморегуляции отрицательных психических состояний зависит от уровня актуальности и продуктивности того психического процесса, который характерен для субъекта в определенной ситуации жизнедеятельности и в большей степени представлен в данном методе.
4. На саморегуляцию отрицательных психических состояний, использование средств и способов регуляции влияют индивидуально-психологические особенности субъекта (типологические свойства нервной системы, темперамента и характера).
5. Эффективность саморегуляции отрицательных психических состояний зависит от составляющих сознания: рефлексии, образа желаемого и актуального состояния, мотивации и личностного смысла.

### **Апробация и внедрение результатов исследования.**

Основные положения диссертации и ее результаты докладывались и обсуждались на Всероссийских и региональных научно-практических конференциях: «В.М. Бехтерев и современная психология, психотерапия» (Казань, 2001); Международном психологическом конгрессе (Кострома, 2001); юбилейной научной конференции Института психологии РАН «Современная психология: состояние и перспективы» (Москва, 2002); научно-практической конференции, посвященной 80-летию образования естественно-географического факультета Казанского педагогического университета; итоговых научных конференциях кафедры психологии Казанского государственного университета и Казанского педагогического университета.

**Структура диссертации** отражает логику исследования и состоит из введения, трех глав, заключения и списка используемой литературы. Диссертация содержит 178



страниц, включая список литературы, состоящий из 197 наименований (из них 27 на иностранном языке) и приложения. В работе приводятся 31 таблица и 26 рисунков.

### **Основное содержание диссертации**

Во **введении** обосновывается актуальность темы диссертационного исследования, показано состояние рассматриваемой проблемы, определяется методологическая и теоретическая база, определены объект и предмет исследования, формулируются цель, задачи, гипотеза исследования, раскрываются научная новизна и практическая значимость работы, указываются положения, выносимые на защиту.

В первой главе **«Психология саморегуляции психических состояний»** отражены основные подходы к анализу проблемы саморегуляции. Рассматриваются теоретические схемы, концепции и концептуальные положения, дается анализ основных теоретических подходов к данной проблеме.

В *первом параграфе* раскрывается представление о саморегуляции как произвольном действии. Показано, что саморегуляция связана с исследованием субъектом ситуации, программированием собственной активности, контролем и коррекцией результатов. Саморегуляция имеет две формы – произвольную и непроизвольную. Произвольная саморегуляция связана с целевой деятельностью и самоконтролем, тогда как непроизвольная – с жизнеобеспечением (О.А. Конопкин, 1980, 1995). Объектом регуляции для человека могут являться его поступки и действия, присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства). Именно в последнем случае, когда человек регулирует собственную психическую сферу, можно говорить о психической саморегуляции.

Во *втором параграфе* представлены психологические концепции регуляции психической деятельности О.А. Конопкина, Ю.Я. Голикова, А.Н. Костина, В.И. Моросановой. В концепции О.А. Конопкина саморегуляция понимается как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей (1980, 1995). Саморегуляция имеет следующую структуру: принятая субъектом цель деятельности. Это звено выполняет общую системообразующую функцию. Субъективная модель значимых условий. Она отражает комплекс внешних

и внутренних условий активности. Программа исполнительских действий: субъект осуществляет регуляторную функцию построения, создания конкретной программы исполнительских действий. Система субъективных критериев достижения цели. Она несёт функцию конкретизации и уточнения исходной формы и содержания цели. Контроль и оценка реальных результатов – регуляторное звено, несущее функцию оценки текущих и конечных результатов относительно принятых субъектом критериев успеха. Решения о коррекции системы саморегулирования. Конечным моментом такой коррекции является изменение собственно исполнительских действий.

В обобщенной модели регуляции психической деятельности Ю.Я. Голикова и А.Н. Костина (1996, 1999) психическая регуляция включает в себя три самостоятельные системы: *текущую, ситуативную и долгосрочную регуляции*. В каждой из систем выделяется три уровня регуляции. В системе текущей регуляции это уровни активационно-энергетической стабилизации, непосредственного взаимодействия и опосредованной координации; в системе ситуативной регуляции - уровни ситуативного реагирования, эмоционального овладения и чувственной устремленности; в системе долгосрочной регуляции – уровни программно-целевой организации, личностно-нормативных изменений и мировоззренческих коррекций. Иницирующим фактором процессов регуляции является несоответствие между объективной действительностью и субъективным, "внутренним миром" человека, возникающее вследствие субъективно значимых изменений в них.

В.И. Моросановой (1991, 1995, 2001) предложена концепция индивидуального стиля саморегуляции. Как считает автор, индивидуальный стиль есть индивидуально-типическое своеобразие саморегуляции и реализации произвольной активности человека. К индивидуально-типическим, или стилевым, особенностям саморегуляции относятся индивидуальные особенности регуляторных процессов, реализующих основные звенья системы саморегуляции, а также стилевые особенности, характеризующие функционирование всех звеньев системы саморегуляции и одновременно являющиеся регуляторно-личностными свойствами.

В *третьем параграфе* рассматриваются концепции регуляции психических состояний. В уровневой концепции Г.Ш. Габдреевой (1981) выделены два блока: внешний блок регуляции, обеспечивающий выбор оптимальных межличностных отношений, поведения, деятельности и психического состояния и внутренний блок, опреде-

ляющий процессы, направленные на сохранение гомеостазиса, отвечающий за приспособительную деятельность организма. Выделены уровни саморегуляции: *социально-психологический, личностный, психических процессов, психических состояний, регуляции функциональных состояний*.

В системно-деятельностной концепции психической саморегуляции состояния, развиваемой Л. Г. Дикой (1983, 1990, 1991, 1994, 2002), психическая саморегуляция рассматривается одновременно как психическая деятельность и как психологическая система. По мнению Л.Г.Дикой, психическая саморегуляция функциональных состояний обеспечивает становление адаптивных личностных свойств субъекта, а также эффективность, надежность, работоспособность и др. характеристики профессиональной деятельности. Уровни саморегуляции состояния определяются Л.Г. Дикой по их отношению к таким характеристикам активности, как целенаправленность, произвольность/непроизвольность, осознаваемость/неосознаваемость. Ею выделено четыре уровня саморегуляции. На непроизвольном и неосознаваемом уровне ведущим является активационный компонент, за который ответственны механизмы неспецифической активации. На следующем, уже произвольном, но еще недостаточно осознаваемом уровне, в саморегуляции состояния доминирует активационно-эмоциональный компонент, а способы саморегуляции соотносимы с операциями в структуре деятельности. В еще более усложняющихся условиях деятельности и при возрастании требований к точности действий, существующее несоответствие между текущим и потребным состояниями становится предметом внимания субъекта, который осознанно принимает решение о целенаправленном преобразовании состояния, использовании определенных способов саморегуляции. На более высоком уровне саморегуляции — осознаваемом и целенаправленном, - доминирует когнитивно-личностный компонент, связанный с изменением целевых установок, мотивов, направленности сознания.

В концепции функциональных структур регуляции психических состояний А.О. Прохорова (2001, 2002) целостная структура представляет собой иерархическую организацию, в основании которой находятся функциональные механизмы регуляции отдельного психического состояния. Психическое состояние, вследствие интегрирующей функции, образует "психологический строй" личности: *процессы - состояние - свойства*, развертывающийся в условиях социального функционирования субъекта и ситуаций жизнедеятельности. Переход от состояния к состоянию сопровождается

актуализацией "нового" состояния и, соответственно, другого "строя". Включение механизмов регуляции обеспечивает переход от состояния к состоянию. Основными составляющими функциональной структуры регуляции являются рефлексия переживаемого состояния и представление желаемого состояния (осознанный образ), актуализация соответствующей мотивации и личностного смысла, а также использование психорегулирующих средств. В состав функциональной структуры включены психические процессы и психологические свойства. Этот уровень – базовый в функциональной структуре регуляции состояний. Другой уровень связан со спецификой функциональных комплексов (блоков) психорегулирующих средств, образующихся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности. Более высокий уровень – целостная функциональная структура регуляции. Она включает в себя предыдущие уровни, обеспечивая адаптацию субъекта к социальным условиям функционирования и требованиям предметно-профессионального характера деятельности.

В *последнем параграфе* представлены основные способы и приемы регуляции психических состояний: методы прямой регуляции ПС, методы опосредованного влияния на ПС, а также самовнушение. Кроме того, рассматриваются: биологическая обратная связь (БОС), дыхательные методики. Даны описания аутогенной тренировки, медитаций, аутогипноза и др.

Во второй главе **«Результаты исследования феноменологии регуляции отрицательных психических состояний»** обсуждаются конкретные методики исследования и особенности организации экспериментов, дается характеристика выборки испытуемых, представлены результаты исследования особенностей саморегуляции ПС в «трудных» и обычных жизненных ситуациях, саморегуляции ПС разного уровня интенсивности и длительности, саморегуляции неравновесных ПС, половых и возрастных особенностей саморегуляции и др.

При изучении регуляции ПС в «трудных» ситуациях было выделено 140 подобных ситуаций. Как показывает количественный анализ, наиболее типичными трудными ситуациями испытуемые называли *смерть близкого человека (27%), измену (14%), межличностный конфликт (10%), внутрличностный конфликт (9%), развод (8%)*. В трудных жизненных ситуациях было выделено 57 состояний. Ведущие места среди состояний занимают *страх, печаль, апатия, депрессия, опустошенность*. Для

каждой ситуации характерны «свои» типичные состояния. В частности, в *ситуации смерти близкого человека* – наиболее характерными являются состояния *опустошенности, печали, апатии, депрессии, отчаяния и раздражительности*. В *ситуации межличностного конфликта* – состояния *напряженности и раздражительности*.

Способы регуляции ПС в трудных ситуациях представлены в табл.1.

Таблица 1

Основные способы регуляции психических состояний в трудных ситуациях

Ранг	Способ регуляции психических состояний	% отношение
1	Переключение внимания на деятельность (работа, учеба, хобби)	38
2	Поддержка близких людей (родственников, друзей)	38
3	Анализ ситуации	26
4	Активное общение (обсуждение с близкими, друзьями)	21
5	Переоценка жизненных целей	17
6	Забота о детях	13
7	Пассивная разрядка (слезы)	12
8	Обращение к психологу	12

Ведущими способами саморегуляции являются: *переключение внимания на деятельность и поддержка близких людей (38%), анализ ситуации (26%), активное общение (21%), переоценка жизненных целей (17%), забота о детях(13%), слезы (12%) и обращение к психологу (12%)*.

Из названных респондентами психических состояний, возникших у них после «выхода» из трудной жизненной ситуации было выявлено 38 психических состояний, которые определены испытуемыми как «новые», сформировавшиеся после разрешения проблемы. Чаще всего «новыми» являлись состояния *спокойствия, уверенности, оптимизма, радости, новизны и активности*. В целом же состояния после выхода из тяжелой ситуации имеют как положительную эмоциональную окраску (60%), так и отрицательную (31%).

При изучении регуляции состояний разного уровня интенсивности и длительности было установлено, что количество используемых приемов и методов саморегуляции увеличивается по мере усложнения ПС. Если при саморегуляции кратковременных отрицательно окрашенных состояний использовались 12 приемов, то при саморегуляции длительных отрицательно окрашенных – 17. В шкале способов и методов саморегуляции лидирующее положение занимает *общение*. Его использует большинство лиц в регуляции эмоциональных, волевых, интеллектуальных и психофи-



физиологических состояний. Далее следует *отключение-переключение* (при саморегуляции эмоциональных и интеллектуальных состояний), а при саморегуляции волевых и психофизиологических состояний большинство опрошенных отдали предпочтение *самовнушению*. Часть респондентов использует такой способ как *концентрация внимания на другой деятельности* (регуляция эмоциональных и психофизиологических состояний). Затем упоминаются *самоконтроль, музыкальное воздействие, рационализация, размышления* и т.д. При саморегуляции интенсивных отрицательных состояний наиболее часто упоминаемыми способами регуляции таких состояний являются *речевая и эмоциональная разрядка, крик, ругань, слезы, подавление отрицательных эмоций*. При длительных отрицательных неравновесных состояниях используются: *двигательная активность, деятельность, чаще физический труд; общение с близкими, друзьями; «уход в себя»*, а также интеллектуализированные способы саморегуляции: *размышления человека о своем состоянии* и др.

При исследовании половых и возрастных особенностей саморегуляции ПС было установлено, что отрицательные ПС мужчин и женщин близки, тогда как способы их саморегуляции различны: у женщин на первом месте среди способов саморегуляции находится *общение*. На втором и третьем – *работа по хозяйству и эмоциональная разрядка*. У мужчин на первом месте – *уединение* и далее *сон и общение*. Причем, если практически все женщины (более 80%) применяют эти три метода саморегуляции, то для мужчин характерна более широкая палитра применяемых приемов и способов саморегуляции: лишь 9% мужчин и женщин применяют одинаковые способы. Остальные же 91% способов саморегуляции различны. Вектор направленности способов саморегуляции у мужчин интернальный (внутренний), а у женщин – внешний (экстернальный).

В возрастном плане анализа результатов обнаружено следующее. В возрасте от 18 до 25 лет у молодежи на первом месте находится *общение (с подругой, с близким человеком, с ребёнком и т.д.)* - 72,7 %; у мужчин этой возрастной группы на первом месте *уединение* - 45,4 %. В зрелости (25-55 лет) у мужчин на первом месте среди типичных способов саморегуляции стоит *выпивка, сон, курение и самовнушение*, тогда как у женщин: *общение, эмоциональная разрядка и работа по хозяйству*. В пожилом возрасте (55 – 65 лет) мужчины (37,5 %) занимаются *делами на даче, в саду-огороде*, далее идет *чтение газет и общение с внуками* - 25 %. У женщин этого возраста также



на первое место выступает *огород* - "отдушина" - 50%; далее 37,5% женщин *помогают внукам, гуляют с ними, вовлекают их в посильный домашний труд* и т.д. В старческом возрасте (65 лет и далее) 50% стариков, по итогам опроса, находят *успокоение в молитвах* (как мужчины, так и женщины). *Прогулка возле дома или просто сидение на скамеечке, питье чая* - помогает расслабиться 50% стариков. Женщины заполняют своё одиночество и тоску *общением с соседями и с домашними животными* (40%).

В третьей главе «**Результаты исследования закономерностей саморегуляции отрицательных психических состояний**» рассматриваются особенности саморегуляции ПС при переходе от отрицательных состояний к положительным, влияние психических процессов и индивидуально-психологических свойств на саморегуляцию, а также связь рефлексии актуальных и желаемых состояний, образа, мотивации и личностного смысла с саморегуляцией ПС.

Так, при переходе от отрицательных состояний к положительным было выявлено следующее: большинство лиц указывали цепи, которые состояли из 2 переходных состояний (44% испытуемых). Число цепей, состоящих из 1-го переходного состояния, составило 41%. 15% составили цепи, состоящие из 3-х состояний. Испытуемыми были отмечены самые разнообразные способы саморегуляции психических состояний: *от любимого занятия (спорт, рисование, музыка), встречи с друзьями в веселой компании до самовнушения, самоконтроля и смены обстановки*. Наиболее часто встречались следующие способы: *общение, анализ (обдумывание, осмысление), время и одиночество*.

В качестве иллюстрации рассмотрим переходные процессы и саморегуляцию ПС в диапазоне изменения «*ярость-радость*» (рис.1). Обнаружено, что 47% испытуемых преодолевают *ярость* не сразу. Они переживают 2 переходных состояния до наступления *радости*. В 1-ой группе состояний преобладают *злость (43%), бешенство (14%), паника (14%)* и пр. Они преодолеваются с *помощью обдумывания ситуации, самоанализа и др.* Во 2-ой группе ПС наиболее часто встречаются *успокоенность (29%) и спокойное состояние (29%)*, и здесь испытуемые прибегают к таким способам саморегуляции как *время («само пройдет»), музыка, общение и пр.*



Рис.1. Переходные состояния и способы их саморегуляции в диапазоне «ярость – радость» (при двух переходных состояниях)

Таким образом, саморегуляция исходного отрицательного неравновесного состояния *высокого уровня* психической активности на первом этапе переводит субъекта в отрицательное неравновесное состояние *низкого уровня* психической активности (внутренний вектор регуляции); саморегуляция, в свою очередь, этого состояния обуславливает возникновение относительно *равновесного состояния* и, наконец, саморегуляция *равновесного состояния* (внешний вектор регуляции) приводит к возникновению *положительного неравновесного состояния*.

Выявлен ряд закономерностей переходных состояний, зависящих от начального (исходного) состояния и уровня его психической активности. Общая закономерность: начало саморегуляции связано с «внутренним» вектором регуляции (*интеллектуализированные способы, уход в себя и размышления*), а конец – с «внешним» (*общение, участие в веселых компаниях, спорт и др.*). От этапа к этапу возрастает количество психорегулирующих средств. Если на первом этапе практически происходит конвергенция к двум-трем приемам, то на последнем этапе – дивергенция к многим способам.

Обобщенная картина переходных процессов в саморегуляции отрицательных состояний разного уровня психической активности (*высокого – страх, ярость, тревога* и *низкого – разочарование, тоска*) показывает, что способы и приемы саморегу-

ляции неравновесных состояний во многом близки, но в тоже время существуют и некоторые отличия. Для переходных процессов психических состояний низкого уровня характерны интеллектуализированные способы саморегуляции: *анализ ситуации, размышления, погруженность в себя*, тогда как в случае саморегуляции состояний высокого уровня активности наряду с этими способами применяются *ориентация на время, общение, занятия физической культурой и спортом*.

При изучении особенностей саморегуляции психических состояний в зависимости от характеристик психических процессов было установлено, что применение способов и приемов саморегуляции лицами с высоким уровнем продуктивности психических процессов отличается от такового у лиц с низким уровнем продуктивности. В частности, субъекты, характеризующиеся высоким уровнем продуктивности логического мышления, используют в саморегуляции *логический анализ ситуации, самоанализ, концентрацию внимания на другой деятельности, внутренний диалог, еду, общение*, тогда как лица с низким уровнем продуктивности мышления – *речевую разрядку (крик), внутренний диалог, уход в себя*. Исследования показывают, что выбор определённого метода саморегуляции зависит от уровня актуализации и продуктивности того психического процесса, который по сравнению с другими процессами в большей степени характерен для субъекта и представлен в том или ином методе.

При изучении влияния индивидуально-психологических свойств (типологических СНС, темперамента, характера) на саморегуляцию состояний было установлено, что лица с доминированием силы нервной системы относительно возбуждения демонстрируют большее разнообразие в выборе способов и приемов саморегуляции состояний по сравнению со «слабыми». Направленность способов саморегуляции состояний у лиц с сильной нервной системой относительно торможения имеет в большей степени внутренний вектор, тогда как у лиц со слабой НС – внешний. «Сильные» демонстрируют преимущественно два основных способа: *общение и размышление*, тогда как лица со слабой НС используют более широкую палитру способов саморегуляции. Установлено, что в зависимости от степени выраженности свойств темперамента на первый план выходят разные способы саморегуляции. Например, «менее ригидные» (подвижные) характеризуются, в целом, большим разнообразием применения способов регуляции, способностью к переключению, тогда как «ригидные» склонны к размышлениям. Лица, имеющие высокие показатели *интеллекта*, характе-

ризируются большим выбором способов и приемов саморегуляции состояний. Для них наиболее типично *общение, активация и переключение на другие виды деятельности* в отличие от лиц с относительно низкими показателями. Последние чаще используют *общение, эмоциональную разрядку* в регуляции состояний.

Результаты исследования влияния *рефлексии актуальных и желаемых состояний* на саморегуляцию отрицательных ПС позволили установить, что длительность перехода к желаемому состоянию и границы перехода весьма расплывчаты у лиц с низкой рефлексивностью. Как правило, субъекты, характеризующиеся высоким уровнем рефлексии, говоря о длительности перехода к желаемому состоянию, ответы давали чёткие и ясные: *секунда, минута, час, день, неделя и т.д.* Они практически в 2-3 раза быстрее «переходили» к желаемому состоянию, употребляя при этом больше определений в характеристиках своего состояния.

Изучение влияния образа желаемого состояния на саморегуляцию ПС обнаружило, что в результате образного представления желаемого состояния (позитивного) наблюдается повышение *уверенности в себе, вера в успех, уменьшение чувства безысходности, появление азарта* и др., улучшаются физиологические характеристики, повышаются активность и целеустремленность, снижается уровень *тоскливого настроения, грусти, печали, напряженности* и др. При корреляции полноты, четкости представляемого образа с составляющими характеристиками состояний субъекта был выявлен ряд значимых положительных корреляций. Чем ярче, насыщеннее образ желаемого состояния, чем полнее в нем представлены ощущения, чувства, эмоции, физиологические проявления и др., тем «качественнее» происходит процесс саморегуляции.

Одним из аспектов исследования являлось изучение влияния мотивации на актуализацию желаемого образа состояния. В исследовании установлено, что чем более «желасемо» и актуально для человека изменение состояния, тем лучше показатели саморегуляции. У лиц с высокими значениями мотивации более выражены изменения ПС в ходе саморегуляции.

В ходе исследования влияния личностного смысла на саморегуляцию ПС было выявлено, что выбор способов саморегуляции *лени/лености* связан с факторами «*оценки*», «*обычности*», «*комфортности*» и др. Что касается *депрессии*, то на выбор способа саморегуляции этого состояния оказывают влияние следующие факторы-

категории: «оценка», «упорядоченность», «пассивность», «комфортность», «реальность». На выбор способов регуляции состояния агрессии влияют факторы-категории: «сила», «активность», «комфортность».

В заключении обобщены полученные результаты и представлены выводы:

1. Отрицательные психические состояния, актуализирующиеся в обыденных и «трудных» жизненных ситуациях регулируются *переключением на деятельность, обращением за поддержкой близких людей, анализом ситуации, переоценкой жизненных целей, активизацией общения, заботой о детях*. Количество используемых приемов и методов саморегуляции увеличивается по мере усложнения психических состояний и связано с накоплением опыта субъектом. Обнаружено, что отрицательные состояния высокого уровня интенсивности регулируются с помощью *пассивной разрядки, самоконтроля, самоприказа, самоанализа*, длительные отрицательно окрашенные психические состояния низкой интенсивности – с помощью *логического рассуждения, концентрации внимания на другой деятельности, поисковой активности*.
2. Выявлены половые и возрастные различия в способах саморегуляции: мужчинам более характерны естественные (телесноориентированные) способы регуляции, тогда как женщинам – социоориентированные. Мужчины в большей степени предпочитают *удинение, сон, еду, употребление спиртных напитков*. Женщины чаще используют способы, носящие социальную направленность: *общение, эмоциональную разрядку, слушание музыки, работу по хозяйству*. В онтогенезе различия в саморегуляции отрицательных состояний мужчин и женщин увеличиваются, если в 18-25 лет практически нет различий, то в зрелости и более старшем возрасте эти различия существенны.
3. Обнаружена общая закономерность влияния саморегуляции на динамические изменения состояний при их переходе от отрицательных к положительным: перед последним промежуточным состоянием доминируют способы, имеющие «внутренний» вектор, – они «приводят» субъекта к относительно равновесному состоянию, а далее следуют способы «внешнего» вектора. Показано, что при изменении состояний от этапа к этапу увеличивается количество способов и приемов саморегуляции.
4. Выявлена зависимость методов саморегуляции психических состояний от психических процессов и индивидуально-психологических свойств. Выяснилось, что уровень актуализации и продуктивности психического процесса определяет выбор



субъектом определённого метода саморегуляции. Применение средств саморегуляции лицами с высоким уровнем продуктивности психических процессов отличается от такового у лиц с низким ее уровнем. Показаны особенности влияния типологических свойств нервной системы, свойств темперамента и характера на саморегуляцию отрицательных состояний.

5. Установлено влияние составляющих сознания на саморегуляцию отрицательных состояний. Оказалось, что более высокому уровню рефлексии соответствует большая успешность протекания регуляторного процесса. Обнаружено, что чем более качественно, точно представляет субъект образ желаемого состояния, тем более эффективна саморегуляция. Важным элементом регуляции является мотивация, желание достичь определенного состояния. Показано, что актуализация и проявления способов саморегуляции отрицательных состояний зависит от личностного смысла, входящего в структуру сознания. Существует специфика факторов-категорий, присущих выбору каждого способа саморегуляции.

Содержание диссертации отражено в 18 публикациях автора:

1. Особенности состояний межличностных отношений и группы в их взаимодействии // Психология психических состояний / Под ред. проф. А.О. Прохорова. Сб. статей. Вып. 1. – Казань, 1998. – С.142-144.
2. Социально-психологические состояния в малых группах. История, опыт работы и перспективы развития естественно-географического факультета // Материалы научно-практической конференции, посвященной 80-летию образования ЕГФ. – Казань: Изд-во Экоцентр, Часть 2, 1998. – С.120.
3. Влияние состояний субъекта на психологическое состояние малой производственной группы // Психология психических состояний / Под ред. проф. А.О. Прохорова. Сб. статей. Вып. 2. – Казань, 1999. – С.262-269.
4. Гендерные и возрастные особенности саморегуляции психических состояний // В.М. Бехтерев и современная психология, психотерапия. Сборник статей к конференций. – Казань: Центр инновационных технологий, 2001. – С.170-172.
5. Психосемантические характеристики динамических изменений состояний // В.М. Бехтерев и современная психология, психотерапия. Сборник статей. – Казань:



Центр инновационных технологий, 2001. - С.190-193. (В соавт. с Прохоровым А.О., авторское участие – 50 %).

6. Особенности саморегуляции психических состояний в зависимости от социально-психологических характеристик семьи. Психология инновационного управления социальными группами и организациями: Материалы международного конгресса /Отв. редактор А.В. Брушлинский, А.Л. Журавлев, Н.П. Фетискин.– М.: Кострома, 2001. – С.321-324. (В соавт. с Прохоровым А.О., авторское участие – 50 %).

7. Влияние характерологических и типологических свойств на операциональные характеристики саморегуляции психических состояний// Современная психология: состояние и перспективы (тезисы докладов на юбилейной научной конференции Института психологии РАН, 28-29 января 2002г). Том 1.– М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. – С.118-120.

8. Регуляция психических состояний в управленческой деятельности: субъективный аспект//Социальная психология: теория и практика. Сб. статей. – Наб. Челны, 2002. – С.145-165 (В соавт. с Прохоровым А.О., авторское участие – 50 %).

9. Особенности саморегуляции состояний разной модальности, интенсивности и длительности //Бюллетень Международной Академии психологических наук. Вып.10. Саратов, изд-во Саратовского ун-та, 2002.– С.73-82 (В соавт. с Прохоровым А.О., авторское участие – 50 %).

10. Личностный смысл в регуляции психических состояний //Вопросы социальной психологии личности. Вып.3. Саратов, изд-во Саратовского ун-та, 2002. - С.19-25 (В соавт. с Прохоровым А.О., авторское участие – 50 %).

11. Феноменология регуляции состояний в трудных жизненных ситуациях //Вопросы социальной психологии личности Вып.3. – Саратов, Изд-во Саратовского ун-та, 2002. – С.163-171.

12. Рефлексия актуальных и желаемых состояний в регуляторном процессе //Материалы 11 Страховских чтений. – Саратов, Изд-во Саратовского ун-та, 2002. – С.25-32 (В соавт. с Прохоровым А.О., авторское участие – 50 %).

13. Общие закономерности саморегуляции состояний при переходе от отрицательных к положительным//Вопросы психологии внимания. Вып.20. – Саратов, Изд-во Саратовского ун-та, 2002. – С.34-42 (В соавт. с Прохоровым А.О., авторское участие – 50 %).

14. Перспективы изучения психических состояний с позиций гендерной психологии //Психология психических состояний. Вып.4. Казань, 2002. – С.72-84 (В соавт. с Прохоровым А.О., Лопуховой О.Г., авторское участие – 40 %).
15. Особенности регуляции психических состояний в трудных жизненных ситуациях //Психология психических состояний. Вып.4. Казань, 2002. – С.275-284 (В соавт. с Прохоровым А.О., авторское участие – 50 %).
16. Гендерные и возрастные особенности саморегуляции психических состояний //Психология психических состояний. Вып.4. Казань, 2002. – С.284-298.
17. Рефлексия актуальных и желаемых состояний в регуляции психических состояний //Вестник научных трудов. Серия 6. Психология. – Нижнекамск, Изд-во Нижнекамского филиала МГЭИ, 2002. – С.99-104.
18. Особенности саморегуляции неравновесных состояний //Психология психических состояний. Вып.4. – Казань, 2002. – С.298-313.